



## 北加州臺灣長輩會

Senior Taiwanese Association of Northern California  
<http://www.stanc.org>

### 活躍的成年人 55+

#### 會長的話

鄉親平安!

過了中秋就期待重陽的聚會，然疫情仍令人擔憂，在多數理事的表決之後，我們決定為了彼此的安全，忍痛取消重陽節的活動。雖不能見面，但各位長輩的平安健康卻是我心中最深切的期盼！

重陽節是一個敬老、尊老、愛老、助老的節日，年輕的一代趁此機會表達孝心，而身為老一輩的我們又該以什麼心態來面對呢？

人生在世，生、老、病、死，誰都不能躲過，然而老是最莫可奈何，最無助的過程，叫它不要老，它卻偏偏力不從心的天天老去，這真的不是我們可以控制的。但是，我們可以學習做一個可愛、讓人想要親近的老人。

我想，首先自己要開心起來，誰都喜歡和笑臉相迎的人在一起。保持幽默感是第一步，第二：有事就直言，不要讓晚輩猜測我們的心意。孩子們為生活、家庭忙碌，實在沒時間也沒耐性和我們打啞謎，我們要直接但溫和的說出我們的感受或需要，或許會有您、我意想不到的效果。第三：不「依老賣老」，開口就像說教。想想我們年輕時，是不是也很怕這種老人家？天天說教，效果不彰，偶而言之、為之，可能會更顯績效。

以上是我個人對重陽節的有感而發，願共勉之！

~~ 高逞陽 敬上 ~~

## 會務報告

### 2021 年會務行事曆

重要活動時間表	長輩會通訊季刊發放時間表
新年慶祝大會 二月六日 (因疫情取消)	第一季 元月五日
母親節慶祝大會 五月一日 (因疫情取消)	第二季 四月五日
父親節慶祝大會 八月七日 (因疫情取消)	第三季 七月五日
重陽節慶祝大會 十一月六日 (因疫情取消)	第四季十月五日

### 2021 理監事會議日期

1/17/2021	彼此認識團隊成員和計劃 未來會務
4/11/2021	討論疫情下可能舉辦的活 動
7/18/2021	討論台美人歷史系列 ~ 長輩會演講者
10/17/2021	討論會務，籌備未來

長輩會是非營利組織，您的捐款可以免稅，  
真誠邀請您支持我們。支票請支付給  
STANC，並寄到：  
c/o Ms. Yow-Yun Yang  
1564 Eddington Place  
San Jose, CA 95129

### 感謝捐款

這一期沒有收到捐款。

**繳納 2021 年年費\*\* (若有任何錯誤或疑問，請電財務楊幼雲 408-255-4987)**

這一期沒有收到年費繳交。

**\*\*請注意：**有繳過 2020 年會費者，免繳 2021 年會費。2021 年新加入會員者，須繳會費。



## 致哀

長輩會近期痛失三位會員。南區會員林萬於 2021 年 6 月 23 日仙逝，張昭昭於 2021 年 7 月 23 日仙逝; 北區會員張信行醫師於 2021 年 9 月 20 日仙逝。敬請家屬節哀。



疫情期間



來個笑點！

開課學英語幾天，爸爸打開兒子的筆記本，看過之後，全身不禁毛骨悚然，筆記本上竟是這樣標記寫著；

Yes-爺死

Nice-奶死

Bus-爸死

Mouth-媽死

Girls-哥死

Was-我死

Does-都死

老爸嚇的全身起雞皮!!!...喔靠~~這小子才學了幾天英文，咱家裡全都沒留下一個活口了！

這位爸爸可嚇壞了！就叫兒子來說：英文你別唸了，改去學日文好了！

後來老爸很感安慰~~~因為 還是學日文好，至少沒有全家死~~~

爺爺--擠傷

爸爸--鬥傷

媽媽--卡傷

哥哥--你傷

姐姐--內傷

太太--毆傷

~~~學日文全家只是受傷而已~~~沒死半個~~

## 閩南話哲理~~知多少？

平安恰贏大趁(賺)錢。

好某(妻)娶會著，恰好吃補藥。

吃米不知米價。(意喻只知享福而不事生計。)

有偌大的腳，穿偌大的鞋。(意喻事物要從實際出發，量力而行。)

## 在美國可選擇的養老方式

本文作者：立辛

美國的一項調查顯示，在美國人當中只有 15%的人認為，養兒是為了防老。而七成以上的人認為，要孩子的目的是為了享受家庭的快樂。但東方人的觀念則是為了到老了有人孝敬、有人來養活自己。

按照美國投資機構研究院的調查報告，美國人退休後的收入來源主要有：社會安全金、僱主提供的養老金、個人退休儲蓄賬戶。那麼美國人在老了之後是怎樣安排自己的養老狀況，去哪裡安頓自己的老來生活，一般來說有以下幾種選擇。

## ●退休新鎮

退休村較新鎮規模小，是在現有社區里再划出土地建老人公寓，利用社區內已有的醫療、健身資源。

拉古納森林村 (Laguna Woods) 可能是迄今全世界規模最大，族群最繁雜的退休村。拉古納森林村是美國加州橙縣下屬的一座城市。建市於 1999 年 3 月 24 日，面積大約為 3.12 平方英里。50 年來，拉古納森林村一直是 55 歲及以上人口的首選南加州獨立生活社區。這裡是美國真正的休閒世界，目前 80% 是住宅區、20% 商業區，環繞社區的是購物中心、醫院、復健中心及養老院。所以這裡也是很多華人退休後的理想居所。

## ●養老院或照顧中心

這些機構不同程度地依靠聯邦、州政府或其它民間機構的贊助來興建，接納對象多是年老體弱、需要照顧的老人。住在這類機構裡的生活開銷視具體條件而定，各級政府會提供補貼，宗教、慈善機構和非盈利組織也會提供資金援助。

## ●居家援助式

不過退休後賣掉自己的房子，搬到氣候宜人、生活成本更低的社區去住，這種養老方式在美國早就過氣了；現在，老人們更願在自己居住的社區養老，或搬到子女所住社區建的「居家援助式」老人公寓安度晚年。

較之於傳統養老院中通常由兩、三位老人合住一間、中間以布簾隔開的居住形式，這種公寓令老人們生活得更自在。而且對於養老院里的老人，活動和膳食都有嚴格限制，而

在「居家援助式」的老人公寓中，老人可自己開伙，或讓服務人員提供每日三餐，更具靈活性。這些都是令「居家援助式」公寓一時風靡、甚至出現供不應求局面的優勢。

當然，對於低收入老人而言，「居家援助式」老人公寓的收費比較昂貴，又因其是私人公司籌建的，不能像由地方政府興建的養老院和老人中心那樣，為低收入老人提供政府補貼，所以「居家援助式」的老人公寓，在入住老人的經濟實力上，門檻還是很高的。

## ●海外養老

美國海外養老人數在 2010 年到 2015 年之間成長 17%，隨著愈來愈多嬰兒潮退休，未來 10 年海外養老料繼續攀升。根據美國社會安全局，目前居住海外的退休美國人數量略低於 40 萬人。多半選擇加拿大、日本、墨西哥、德國和英國。

生活費通常是退休人士選擇海外養老最常提到的理由。退休人士發現在某些國家，請人洗衣、打掃、煮飯，甚至提供長期照護的費用比美國便宜許多。但對於一些人來說，海外養老仍有些障礙待克服。最大的障礙是說當地的語言，瞭解當地的文化。很多受訪者表示他們會講西班牙文，但其實只會一點皮毛，不足以應付看醫生和上商店採購。醫療可能是一大挑戰。海外養老雖然仍可以領取社會安全金，卻沒辦法利用聯邦醫療保險。

## 台灣高級養生村/銀髮住宅排名比較

不少台灣人在美國退休後，選擇搬回台灣養老，就如上篇文章所提，回台灣“海外”養老，請人長期照顧費用比美國便宜很多，養護、養生或長照中心的收費也相對地便宜。以下是小編在網路上找到的幾家台灣高級養生村/銀髮住宅的收費比較。另外，ALTC 長照網 <https://www.airltc.com> 也有些資訊供參考，免費幫忙尋找合適的長照機構。

依照保證金/押租金(台幣)高低排序為：

1. 潤福生活新象，700 萬起
2. 好好園館，200 萬起

3. 俊傑館全齡養生宅, 90 萬起
4. 長庚養生文化村, 34 萬起
5. 聖恩西湖養生園區, 23 萬
6. 萬康寧生活會館, 20 萬

依照月租金/管理費(台幣)高低排序則為：

1. 聖恩西湖養生園區, 99.8 萬元 (02)-3365-1919

<https://www.sheng-en.com.tw/sn/>

2. 新板傑仕堡樂齡宅, 10 萬起 (02) 7727-3200

<https://www.jaspervillabanqiao.com.tw/>

3. 俊傑館全齡養生宅, 4.5 萬起 (06)-2201333

<https://www.sanxing.tw/>

4. 好好園館, 2 萬起 (04)-2635-7758

<https://www.goldville.com.tw/>

5. 長庚養生文化村, 2 萬起 (03)-319-7200 轉 3088

<https://www1.cgmh.org.tw/cgv/About/About?Id=26&m=25>

6. 康寧生活會館, 1.9 萬起 (02)-2634-8999

<https://www.kangninglife.com.tw/>

7. 潤福生活新象, 1.7 萬起 (02)-2629-9000

<https://www.ruenfu.com.tw/h/Index?key=122535986571>

可見到大部份養生村或酒店式會館, 月租金/管理費大多落在 10 萬內, 雖然價格不算高, 但都必須先準備一筆高額的保證金/押租金, 從幾十萬到上百萬都有, 價格則取決服務內容, 但如果沒有足夠財力, 也只能退而求其次, 尋找保證金/押租金較低的老人公寓或安養中心; 當然也有例外, 例如聖恩西湖養生園區保證金/押租金只要 23 萬, 但月租金/管理費卻將近百萬, 加上採用特殊的會員制, 希望達到尊榮饗樂的住宅生活, 事實上所有養生村或酒店式會館規範與收費都不同, 建議入住前先上官網看仔細。

## **\*\*請注意\*\***

由於新冠肺炎疫情險峻，本會期例行活動暫停，繼續審慎評估疫情進展，疫情好轉至能安全恢復活動時，會及時通知，請諒解。這期間，敬請大家保重玉體!